



# Чек-лист: как поддерживать гигиену

Из курса Учебника Т—Ж

«Женское здоровье: как позаботиться о своем теле»

- ☐ Проверить pH средств интимной гигиены, если пользуетесь ими. Он должен быть от 4 до 7.
- ☐ Проверить, достаточно ли часто вы подмываетесь. Следует делать это хотя бы раз в день.
- ☐ Проверить, как вы подмываетесь: от лобка к анусу или нет.
- ☐ Убедиться, что вы не используете мочалку или губку для подмывания: это стоит делать только руками.
- ☐ Прикинуть, насколько удобно и выгодно использовать одноразовые прокладки. Возможно, подобрать многоразовое гигиеническое средство.
- ☐ Проверить, достаточно ли часто вы меняете гигиенические средства во время менструаций: прокладки и тампоны — не реже чем раз в 6 часов, менструальную чашу или менструальные трусы — не реже чем раз в 12 часов. Это предотвратит нарушение естественной микрофлоры.
- ☐ Убедиться, что у одноразовых прокладок и тампонов, если вы их используете, нет цвета и аромата.
- ☐ Выбрать подходящий метод удаления волос на лобке, если предпочитаете это делать. Проверить, не оставляет ли он порезы на коже, не вызывает ли раздражение или пигментацию.

